**Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений:**

* Занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении;
* Все упражнения стоит выполнять до еды;
* Одежда не должна сковывать движения малыша;
* Мышцы шеи, плеч, рук, груди и живота у ребенка должны быть расслаблены;
* Вдох должен происходить через нос;
* Выдох должен быть длинным и плавным;

Следите за тем, чтобы, выполняя дыхательные упражнения, ребенок не надувал щеки. Первое время можно придерживать их ладонями;

Достаточно 3-5 повторений каждого упражнения, между которыми следует сделать 2-3 секундную паузу. Общая продолжительность дыхательной гимнастики не должна превышать 5 минут.

**Упражнения для развития силы и длительности выдоха:**

**Ветерок.** К нитке или шнурку привяжите несколько ленточек серпантина или елочного дождика. Предложите малышу подуть на них и устроить ветерок. Усложнить задание можно попросив подуть на ленты определенного цвета. Расстояние между лицом и лентами должно быть примерно 10-15 см.

**Листопад.** Вырежьте из бумаги или соберите на улице настоящие осенние листья. Вместе с ребенком вы можете устроить настоящий листопад, сдувая их со стола. В зимнее время года так же можно играть со снежинками из бумаги.

**Лети, перышко!** Пусть кроха подбросит перышко вверх и дует на него снизу-вверх, не давая ему упасть.

**Карандаши-спортсмены.** На столе начертите линии старта и финиша. На старт положите два карандаша разного цвета. По очереди дуйте вместе с малышом каждый на свой карандаш и устройте соревнование, кто из них «прибежит» к финишу первым.

**Мореплаватели.** Из бумаги или пробки сделайте кораблики и опустите их в таз с водой. На море сильный ветер – дуем на корабли, заставляя их двигаться.

**Задуй свечи.** Можно разыграть с ребенком ситуацию дня рождения. Подготовьте игрушечный сервиз, торт и настоящие свечи. Задувая свечи, можно загадать желание.

**Вертушка.** Для формирования правильного выдоха отлично подходит игрушка-вертушка. Дети обожают наблюдать за крутящимися лопастями и гордятся результатом своих стараний.

**Свистульки** со звуками различных животных и птиц также порадуют малыша и будут очень полезны для развития его речевого дыхания.

Еще одним простым способом тренировки дыхания являются **мыльные пузыри.**